【管理栄養士の】
Pharmacy コラム
日生薬局 / ミアヘルサ薬局
2025 4号 Vol.35

冬に不足しやすい栄養素「ビタミンD」

ビタミンDとは？

ビタミンDはカルシウムとリンの吸収を助け、**骨の形成・成長をサポートする栄養素**です。不足が続くと骨密度が低下し、骨粗鬆症を発症しやすくなります。その結果、転倒時の骨折のリスクも高まります。また、ビタミンDは脂溶性ビタミンに分類され、過剰に摂取しても体外に排出されることがないため、**適正摂取を心がける必要があります。**

ビタミンDをカラダに供給する方法

食事から摂取する

成人の１日の摂取目安量
9.0μg

ビタミンDの摂取は１日で**100μg**までと設定されています。

※18歳未満の摂取目安量や上限量は年齢別で異なります。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

適度に日光に当たる

ビタミンDは日光に当たることによって体内で作ることができます。

冬は日照時間が短くなることや紫外線量が低下することで、体内で生産できる量が少なくなると言われています。

冬は日光からのビタミンDの供給が少なくなるため食事で意識して補うことが大切です。

ビタミンDが多く含まれる食品

魚類

鮭 24.75μg（1切れ）

いわし 12.8μg（1尾）

さんま 16.0μg（1尾）

しらす干し 0.84μg（大さじ1）

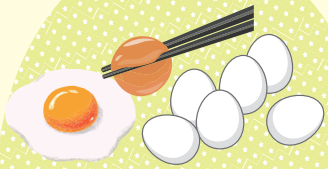
キノコ類

しいたけ(乾) 0.27μg（小さめ1個）

まいたけ 4.9μg（１パック程度）

きのこ類は日光に当てることでビタミンDを増やすことができます。そのため、しいたけは乾物の方が生のしいたけに比べて約40倍ビタミンDを多く含みます。

卵(卵黄)



2.4μg（卵黄1個）

※卵に含まれるビタミンDのほとんどは卵黄に含まれています。

ビタミンDは油に溶けやすい性質のため、炒め物や油を含んだ食品と一緒に摂取することで吸収されやすくなります。

参考文献
・厚生労働省eヘルスネット 骨粗鬆予防のための食生活
・厚生労働省　令和5年国民健康・栄養調査
・栄養素図鑑と食べ方テク　中村丁次監修
・日本人の食事摂取基準2025年版
・日本食品成分表2021八訂　医歯薬出版株式会社

監修　日生薬局　管理栄養士　松下

※イラスト及び写真等は全てイメージです。

おすすめ商品

ビタミンA、D、Cが含まれている栄養機能食品でおいしく手軽にビタミンを摂取できます。

※食事は３食バランスよく食べることを基本とし、補助的に活用しましょう。

1～3粒/日

昔ながら おとなの肝油ドロップ
目安量1日3粒(ビタミンD3.5μg)

内容量－100粒入り
当店販売価格 1,598円(税込)